

9月の大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
胃がん検診 大腸がん検診・結核・肺がん検診 肺炎ウイルス検査	1日 月	8:15～11:00	牧之原コミュニティセンター	健康推進課 ☎②0024 ■検査料金 胃がん検診 1,900円 大腸がん検診 1,000円 結核・肺がん検診 無料
	2日 火		細江コミュニティセンター	
	3日 水		菅山農業研修センター	
	4日 木		さざんか	
	5日 金		相良保健センター	
結核・肺がん検診、大腸がん検診	5日 金	12:30～13:30	大江区民会館	
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	11日 火 、12日 水	13:30～	ジーボ	国保年金課 ☎②0023 ■オプション検査料金 尿酸検査 110円 前立腺がん検査 1,760円 心電図 1,650円
	22日 月		さざんか	
	24日 水		勝間田会館	
	25日 木		坂部区民センター	
	29日 月		サーボ	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	随時 ※要予約	9:00～11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎②0024
体組成測定会	9日 火	9:00～11:00	さざんか	
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	8:15～17:00	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	随時 ※要予約	13:30～16:00	静岡県精神保健福祉センター 各健康福祉センター(西部、中部、 富士、東部、熱海、御殿場、賀茂)	静岡県精神保健福祉センター ☎054(286)9245
H I V抗体検査	①4日 火 ②18日 火	①18:00～19:30 ②9:15～10:40	中部健康福祉センター	中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273 ※予約制
肝炎ウイルス検査				
精神保健福祉総合相談	①2日 火 ②17日 火	①13:30～ ②14:30～	①中部健康福祉センター ②島田市保健福祉センターはなみずき	中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281 ※予約制
高次脳機能障害医療等総合相談	17日 火	13:00～17:00	中部健康福祉センター	
不妊・不育専門電話相談	毎週 火 (年末年始祝日休み)	10:00～19:00	静岡県不妊・不育専門相談センター	静岡県不妊・不育専門相談 センター ☎080(3636)3229
	毎週 水 、 木 (年末年始祝日休み)	10:00～15:00		
まきトレひろば (からだを動かす通いの場)	1日 月 、8日 月 、 16日 火 、22日 月 、29日 月	10:00～11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎②0024
	3日 火 、9日 火 、 17日 火 、22日 火		相良保健センター	

Message お知らせ 猛暑が続いています。日中、夜間を問わず、クーラーなどを活用し、温度調節することで熱中症を予防しましょう。

9月の子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付 (妊婦健康相談) (要予約)	1日 月 、8日 月 、 22日 火 、29日 月	9:00～11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、マイナナンバーが わかる書類、通帳	健
赤ちゃん相談	17日 火	9:00～10:30	さ	生後2カ月～7カ月未満	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
7か月児健康相談	24日 火	9:00～9:30	さ	令和7年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳児健康相談	5日 金	9:00～9:30	さ	令和6年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	16日 火	12:50～13:30	相	令和6年2月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
2歳6か月児健診(満年齢)	9日 火	12:50～13:30	相	令和5年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
3歳児健診(満年齢)	11日 火	12:50～13:30	さ	令和4年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
3歳6か月児歯科相談	26日 金	8:30～9:30	さ	令和4年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
4歳児歯科相談	26日 金	8:30～9:30	さ	令和3年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
予防接種説明会	3日 火	9:30～11:00	さ	令和7年7月生まれ	母子健康手帳、出生時の配布 資料	健
離乳食教室(要予約)	17日 火	9:50集合	さ	令和7年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	26日 金	10:15～11:15	子相	令和7年5月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 赤ちゃんが手に持つおもちゃ	子榛

* 1歳6か月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

会場／さ：健康福祉センターさざんか 相：相良保健センター 子相：子育て支援センター相良「あそぼっと」
問い合わせ／健：健康推進課 ☎②0024 子榛：子育て支援センター榛原 ☎②0174

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話で
アドバイスします。
毎日24時間利用いただけます。(年中無休)
▶ #8000……ブッシュ回線の固定電話、携帯電話
▶ ☎054(247)9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太榛原地域救急医療センター

▶ 所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)
▶ 診療時間 月～金曜日 午後7時30分～午後10時(年中無休)
*土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶ 診療科目 〔月～金〕内科・小児科
〔土・日〕内科・小児科(6日火、14日火、20日火、28日火の
午後10時～翌日午前7時まででは小児科のみ)
▶ 持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶ 問い合わせ ☎054(644)0099

9月の休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
7日 火	渥美医院 ☎②0583	えんどうこどもクリニック ☎②7373
14日 火	えのきだクリニック ☎②3633	田崎クリニック ☎②8585
15日 水	廣瀬医院 ☎②0006	はいばらクリニック ☎②5677
21日 火	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	いしだ眼科 ☎②41400
23日 火	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎②0434	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎②6789
28日 火	渡辺内科医院 ☎②5232	藤本クリニック ☎②1200

* 榛原総合病院の救急外来につ
いては、直接問い合わせくだ
さい。 ☎②1131

元気に
いかであー！
NO. 196

低栄養を防いで健康寿命を
延ばそう！高齢期こそしっ
かり食べてフレイル予防！
年齢に伴い、筋力や心身
の活力が低下した状態を
「フレイル(虚弱)」と言いま
す。この状態を放置すると
要介護状態になる危険性が
高まるため、高齢期におい
てフレイル状態を予防・改
善することが重要です。
フレイルが進む要因の一
つが「低栄養」の状態です。
低栄養状態になると、筋力
が減り、体力・免疫力も低
下し、虚弱が進みます。

低栄養予防の3つの柱、
「栄養」「運動」「社会参加」

次の2つの項目でチェッ
クが付くと低栄養の危険性
が高まります。
□6カ月で2～3kg以上
の体重減少があった。
□BMI(体格指数)が20・
0以下である。
※体重(kg)÷身長(m)÷
身長(m)＝BMI

●栄養
▼高齢期は低栄養による
「やせ」に注意する必要
があるため、定期的に体

重を測定する。
▼食事は1日3回決まった
時間に食べ、生活リズム
を整える。
▼主食(ごはん・パン・め
ん類)＋たんばく質(肉・
魚・卵・大豆製品)を3
食取り入れる。
▼「さあ、にぎやかにいた
だく」の合言葉でバラ
ンスの良い食事を取る。

定期的な運動や外出で筋
力を維持しましょう。市で
は、「まきのはら
筋力UP」体操
「まきトレ」を
推進しています。

●社会参加
家族や友人、地域の人と
「共食」し、一緒に食事を
作る機会を持ちましょう。

日頃から生活の中でわず
かな変化を見落とさないよ
うにしましょう。
健康推進課 管理栄養士

「まきトレ」動画
(YouTube)

